

КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
специальное реабилитационное профессиональное образовательное
учреждение – техникум для инвалидов
«Профессионально-реабилитационный центр»**

Рассмотрено и принято
на Педагогическом совете
СПб ГБУ «Профессионально -
реабилитационный центр»

Протокол № 1 от 29 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ
«Профессионально-реабилитационный
центр»



С.А. Тимонов

1 от 29 августа 2019 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАЗДЕЛА
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(АДАПТИВНАЯ)**

среднего профессионального образования по профессии
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации
на базе среднего общего образования
очная форма обучения

Санкт -Петербург

2019 г.

Рабочая программа раздела ФК.00 разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии **09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**, входящей в состав укрупненной группы профессий **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**.

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное специальное реабилитационное профессиональное образовательное учреждение – техникум для инвалидов «Профессионально-реабилитационный центр» (СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр»).

Разработчики:

Симанов Д.Б. – преподаватель СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр»

Логинов О.М. - преподаватель СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр»

Рассмотрена и одобрена на заседании Методической комиссии общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного учебных циклов, раздел ФК СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр».

Протокол № 1 от 28 августа 2019 г.

Председатель Методической комиссии общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного учебных циклов, раздел ФК

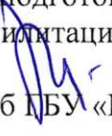


О.А.Таранова

Согласована на заседании Методической комиссии отделения по подготовке специалистов промышленных специальностей СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр»

Протокол № 1 от 28 августа 2019 г.

Председатель Методической комиссии отделения по подготовке специалистов промышленных специальностей СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр»



А.В. Иосифова

Рекомендована на заседании Методического совета СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр».

Протокол № 1 от 28 августа 2019 г.

Секретарь Методического совета СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр»



Т.Ю. Безрукова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ)

1.1. Область применения программы

Программа раздела ФК.00 относится к обязательной части программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**, входящей в состав укрупненной группы профессий **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**.

1.2. Место раздела ФК.00 в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Раздел ФК.00. Физическая культура (адаптивная) является обязательной частью образовательной программы – ППКРС.

1.3. Цели и задачи раздела – требования к результатам освоения раздела:

В результате освоения раздела обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения разделы обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Обучающийся, освоивший программу раздела, должен обладать общими (ОК) компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы раздела ФК.00:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **112 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **56 часов**;

самостоятельной работы обучающегося – **56 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА ФК.00

2.1. Объем раздела и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	112
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	54
контрольные работы	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	56
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание раздела ФК.00 Физическая культура (адаптивная):

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр		64	
Раздел 1. Основы физической культуры		30	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала	2	
	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2
Тема 1.2. Способы оценивания и диагностика физической подготовленности	Практическое занятие № 1	4	
	Способы оценивания физической подготовленности. Упражнения, направленные на оценку физической подготовленности. Методика применения контрольных упражнений.	4	
	Практическое занятие № 2	4	
	Диагноз и характеристика заболеваний обучающихся. Средства физической культуры, рекомендуемые при заболеваниях. Медицинские противопоказания при занятиях физической культурой, применение других средств при определенном заболевании. Рекомендуемые средства физической культуры при определенном заболевании.	4	
	Практическое занятие № 3	4	
Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Методика применения. Техника безопасности применения контрольных упражнений.		
	Самостоятельная работа №1 Изучение материала в сети Интернет: Формирование личности средствами физической культуры. Ценности физической культуры и спорта. Диагноз и характеристика заболеваний обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.	16	
Раздел 2. Специальные упражнения		34	
Тема 2.1 Ритмическая гимнастика как комплекс универсально - направленных физических упражнений	Практическое занятие № 4	4	2
	Правила безопасного поведения на занятиях ритмической гимнастикой и акробатикой. Оздоровительное значение ритмической гимнастики и акробатики. Образовательные и оздоровительные задачи, решаемые с помощью ритмической гимнастики и акробатики. Упражнения программы ритмической гимнастики для осанки, оздоровления и красоты, и акробатические упражнения. Требования к культуре движений в ритмической гимнастике: ритмичности, пластичности, выразительности, завершенности, точности. Правила самоконтроля нагрузки во время занятий ритмической гимнастикой. Овладение комплексом упражнений ритмической гимнастики. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений ритмической гимнастики.	4	
	Практическое занятие № 5	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики для осанки, оздоровления и красоты, и техника выполнения изученных акробатических упражнений (группировок, перекатов, кувырков, стоек, равновесий).</p> <p>Нормирование физической нагрузки в процессе выполнения ритмической гимнастики.</p> <p>Приемы страховки и само страховки при выполнении упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>Ознакомление с комплексом упражнений.</p> <p>Универсально направленные и специально направленные физические упражнения.</p>	4	
<p>Тема 2.2 Адаптивная физическая культура как комплекс специально-направленных физических упражнений</p>	<p>Практическое занятие № 6</p>	4	
	<p>Содержание и специфика адаптивной физической культуры.</p> <p>Возможности применения адаптивных упражнений и комплексов в самостоятельной физической подготовке.</p> <p>Специфика специальных упражнений.</p> <p>Специально направленные упражнения адаптивного характера.</p> <p>Ознакомление со спецификой выполнения физических упражнений</p>	4	
	<p>Практическое занятие № 7</p>	4	
	<p>Овладение комплексом упражнений.</p> <p>Овладение комплексом упражнений при сколиозе.</p> <p>Овладение комплексом упражнений при остеохондрозе шейного отдела.</p> <p>Овладение комплексом упражнений при остеохондрозе пояснично - крестцового отдела позвоночника.</p> <p>Овладение комплексом упражнений при плоскостопии.</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа №2</p>	16	
	<p>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений по своей нозологии.</p>	16	
<p>Зачет</p>		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Итого за 1 семестр		64 (2т+30п+32ср)	
2 семестр		48	
Раздел 3. Общая физическая подготовка на основе применения различных средств физической культуры		20	
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 8	2	2
	Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча.	2	
	Практическое занятие № 9	2	
	Комплексы упражнений для наращивания мышечной массы. Развитие силы различных групп мышц ног. Упражнения с собственным весом, инвентарем, тренажерами. Развитие силы различных групп мышц рук. Упражнения с собственным весом, инвентарем, тренажерами.	2	
	Практическое занятие № 10	2	
	Развитие силы различных групп мышц брюшного пресса и спины. Упражнения с собственным весом, инвентарем, тренажерами.	2	
Тема 3.2 Легкая атлетика	Практическое занятие № 11	2	
	Овладение техникой прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Овладение техникой спортивной ходьбы. Совершенствование техники спортивной ходьбы в прогулочных условиях (на природе). Овладение техникой бега как средства оздоровления.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа №3	12	
	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений по своей нозологии.	12	
Раздел 4. Спортивные игры		28	
Тема 4.1 Баскетбол.	Практическое занятие №12	4	2
	Техника выполнения и ведения мяча, передачи и броска в кольцо с места. Техника ведения мяча в движении. Движение мяча в колонне, кругу.	4	
Тема 4.2 Волейбол.	Практическое занятие №13	4	
	Техника владения мячом. Стойки. Овладение и совершенствование техникой передач. Техника удара волейбольного мяча. Игры с мячом.	4	
Тема 4.3 Бадминтон.	Практическое занятие №14	2	
	Техника игры в бадминтон. Правила. Техника движения рук, стойка, подача в бадминтоне.	2	
Тема 4.4 Настольный теннис.	Практическая работа №15	4	
	Техника игры в настольный теннис. Правила. Техника движения рук, стойка, подача.	4	
	Самостоятельная работа №4	12	
	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений, проведение части комплекса на учебно-тренировочном занятии.	12	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Дифференцированный зачет	2	
	Итого за 2 семестр	48 (0т+24п+ 24ср)	
	Всего:	100	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия **Спортивного зала**.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические маты;
- спортивные тренажеры;
- спортивный инвентарь для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь для занятий волейболом;
- спортивный инвентарь для занятий бадминтоном;
- спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой;
- инвентарь общего назначения – секундомер, скакалки и др;
- спортивный инвентарь для занятий настольным теннисом;
- учебно-методическое обеспечение, в том числе на электронных носителях.

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Основные источники

1. Физическая культура: учебник: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / (Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиеви́ч, Г.И. Погадаев). Рекомендовано ФГАУ «ФИРО». - 17-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с.

Дополнительные источники

1. Виноградов Г.П., Ивченко Е.А., Ивченко Е.В., и др. Физическая рекреация: учебник для студ. учреждений высш. образования / Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко. – 1-е изд.. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 240 с.
2. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. образования / (С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.); под ред. С.Н. Попова. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.
3. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полиевский. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 272 с.
4. Полиевский С.А. Спортивная диетология: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полиевский. – 1-е изд.. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 208 с.
5. Экономика физической культуры и спорта: учеб. для студ. учреждений высш. образования / (С.Н. Зозуля, М.И. Золотов, М.М. Золотов и др.). - М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 192 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.fizkulturavshole.ru>
2. <http://lib.sporttedu.ru>
3. <http://sport/minutes.gov.ru> - Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
4. <http://kfis.spb.ru> - Комитет по физической культуре и спорту города Санкт-Петербурга.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В ходе освоения учебной дисциплины осуществляется текущий контроль знаний, промежуточная аттестация обучающихся, которые обеспечивают информацию о степени освоения теоретических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося – инвалида и ЛОВЗ.

Текущий контроль - осуществляется в процессе практических занятий и позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной программы.

Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающихся – инвалидов и ЛОВЗ и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающихся, их психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Критерием успешности освоения учебного материала обучающимися является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, а также положительная динамика показателей физического развития.

В случае, когда обучающийся – инвалид освобожден от занятий физической культурой, он готовит реферат по заболеванию своей нозологии.

Результаты освоения (умения, знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	3
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия № 1 - 15; внеаудиторная (самостоятельная) работа №1-4
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	устный опрос практические занятия № 1 - 15; внеаудиторная (самостоятельная) работа №1-4
основы здорового образа жизни	устный опрос практические занятия № 1 - 15; внеаудиторная (самостоятельная) работа №1-4